

Министерство здравоохранения Удмуртской
Республики автономное профессиональное образовательное учреждение
Удмуртской
Республики «Республиканский медицинский колледж имени героя Советского
Союза
Ф.А.Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Влияние шоколада на организм человека

Исполнитель:

Аксареева Кристина Александровна
Студентка 1 курса группы СД-101
Специальности «Сестринское дело»

Руководитель:

Мыльникова Наталья Александровна

2020, Ижевск

АКТУАЛЬНОСТЬ

Российское производство шоколада охватывает 83% рынка страны. Самым распространенным по употреблению является молочный составляет 60% от всей продукции. В среднем за год каждый россиянин съедает более четырёх килограммов шоколада, что говорит о его значении в нашей жизни.

ПРОБЛЕМА

Шоколад является одним из самых популярных кондитерских изделий среди детей, школьников, студентов, а также взрослых. Но не каждый осведомлен о влиянии шоколада на человеческий организм.

ЦЕЛЬ

Повышение информированности студентов через создание мультимедийной презентации «Влияние шоколада на организм человека».

ЗАДАЧИ

1. Анализ аналогичных презентаций
2. Изучить влияние шоколада на организм человека
3. Систематизация и отбор материала для презентации
4. Создать презентацию
5. Опубликовать презентацию в социальной сети и оценить ее эффективность



Что такое шоколад?

Шоколад — кондитерское изделие на основе масла какао, являющееся продуктом переработки какао-бобов — семян шоколадного дерева, богатых теобромином и кофеином.

История возникновения шоколада

Где появился шоколад?
Там, где росли какао-бобы.
А это – побережье Мексики,
Южная и Центральная
Америка.





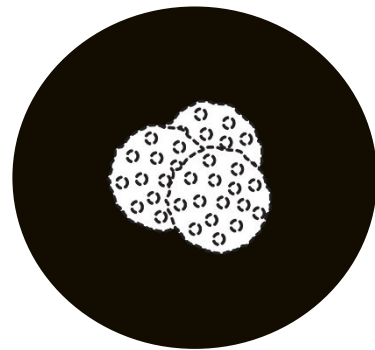
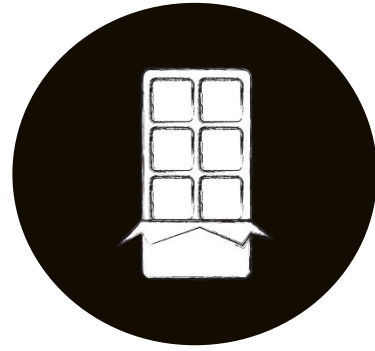
Но как он перекочевал к нам?

Об этом рассказывают несколько легенд. По одной из них, впервые напиток отведал Колумб в 1502 году и захватил бобы с собой.



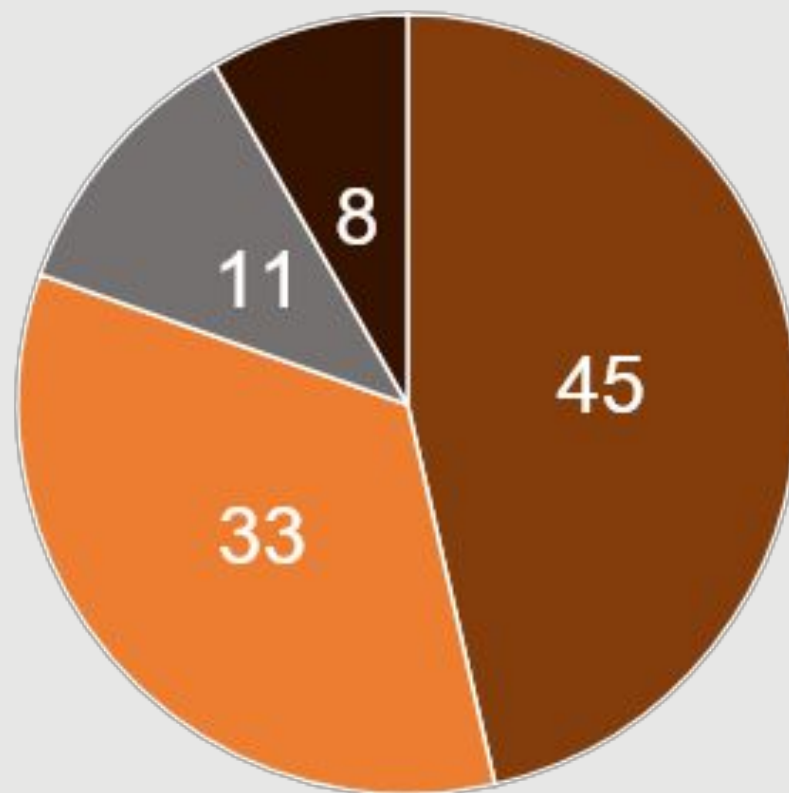
Полноценная европейская история создания шоколада стартовала с конкистадора Эрнана Кортеса. Он попробовал напиток в 1519-м и снова-таки привез бобы в Европу.

Спрос и потребление шоколада в России



Шоколад – это общеупотребляемый продукт, среди потребителей которого есть как мужчины, так и женщины, разного возраста и материального положения. 53,4% потребителей составляют женщины. Люди возрастом 18-38 лет составляют основной сегмент потребителей шоколада.

Популярные товарные группы шоколадных продуктов, % покупок



- Плиточный шоколад
- Весовые конфеты
- Шоколадные батончики
- Конфеты в коробках

Виды плиточного шоколада

Горький шоколад



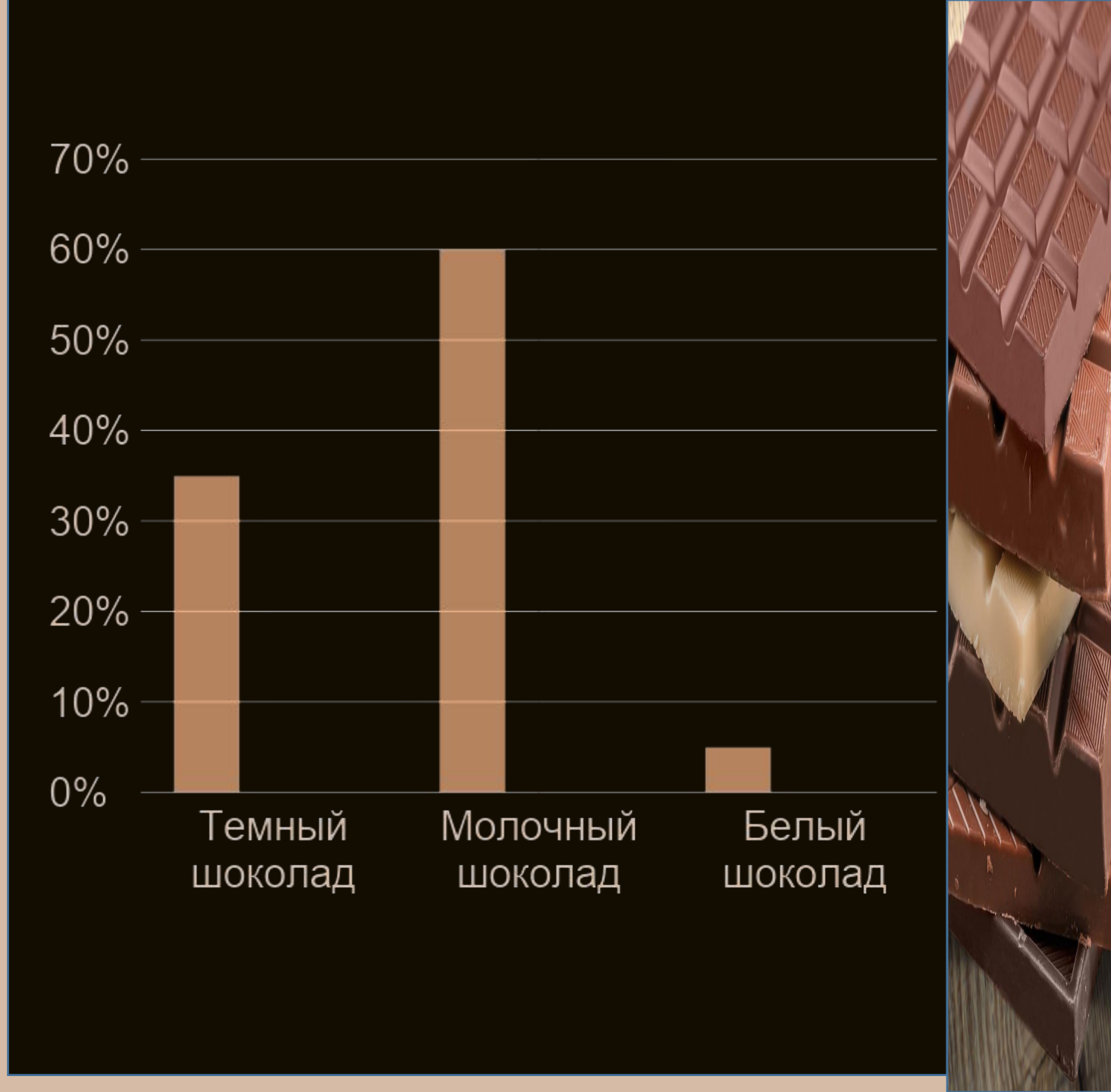
Молочный шоколад



Белый шоколад



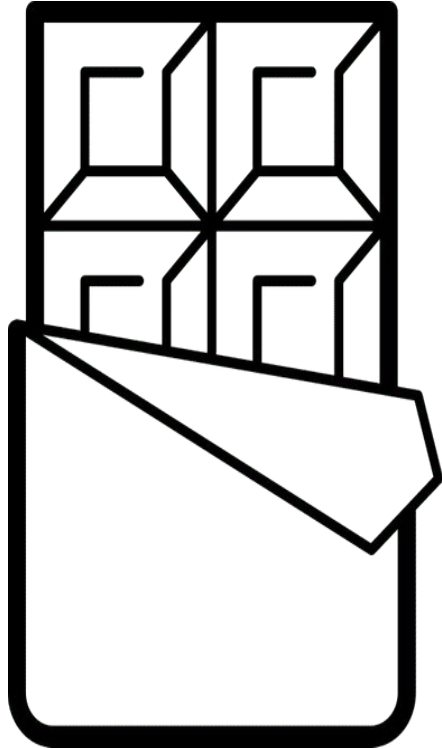
Популярность плиточного шоколада по употреблению, %



Результаты анкетирования

Вопрос	Да	нет	частично
Любите ли вы молочный шоколад?	100%	0%	-
Знаете ли вы как влияет шоколад на организм человека?	17%	19%	64%
Хотелось бы вам подробнее узнать о влиянии шоколада на организм человека?	92%	8%	-

Состав МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА



Состав молочного шоколада
включает всего несколько
ингредиентов:

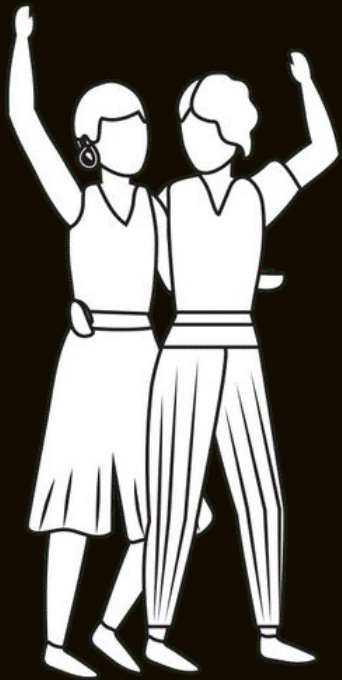
- какао-масло
- тертое какао
- сухое молоко
- сахар

Вещества содержащиеся в шоколаде

- Флаванол
- Лецитин
- Эпикатехин
- Теобромин



Влияние на организм человека



Шоколад является одним из продуктов о пользе и вреде которого спорят уже сотни лет.

Долгое время специалисты рекомендовали исключать его из рациона, поскольку считалось, что шоколад только вредит здоровью.

Тем не менее в настоящее время уже доказано, что шоколад содержит большое количество антиоксидантов, витаминов и минералов, которые очень полезны для нашего организма.

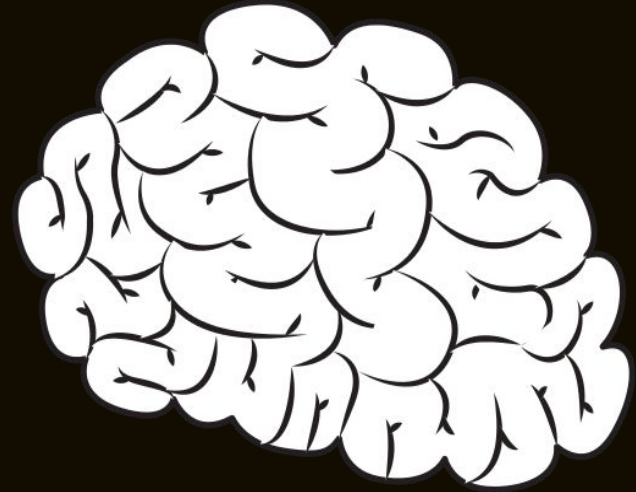




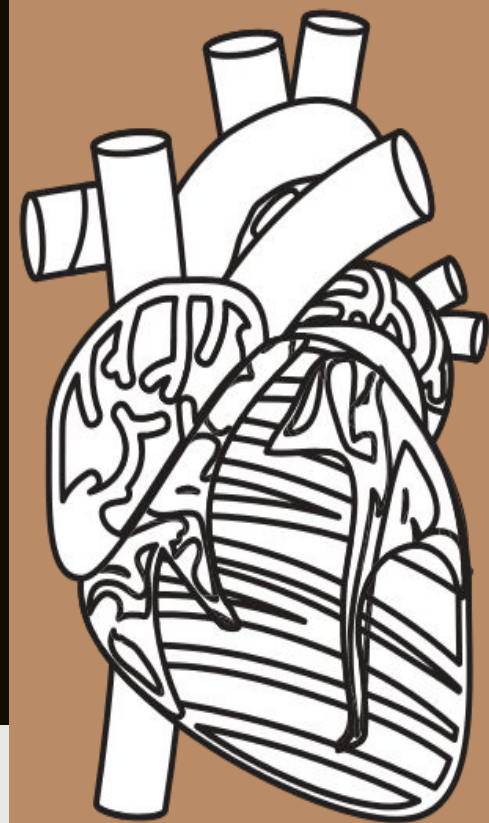
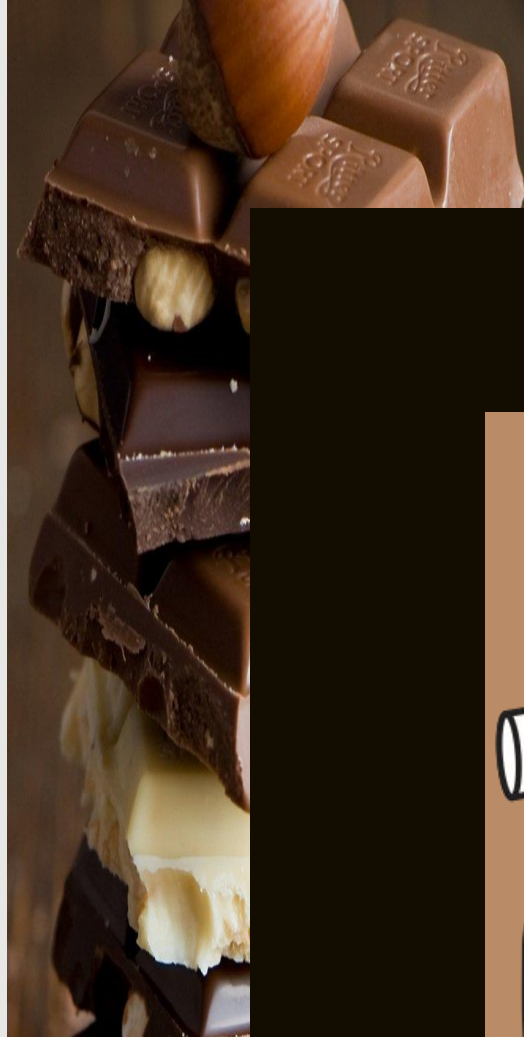
Влияние шоколада на МОЗГ

Положительное воздействие

- Умственная деятельность улучшается благодаря усиленному кровоснабжению мозга.
- Флавоноиды защищают клетки мозга от свободных радикалов.
- Понижается вероятность развития атеросклеротических болезней.
- Лецитин улучшает передачу нервных импульсов.



Влияние шоколада на СЕРДЦЕ



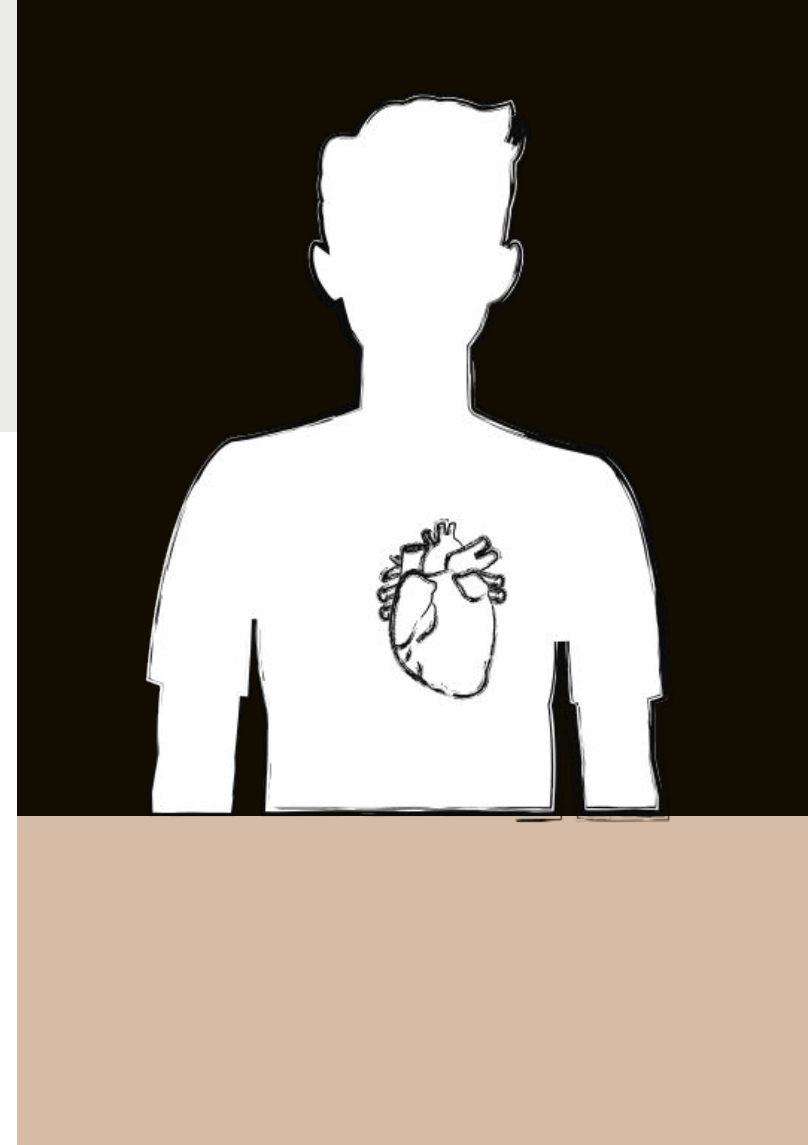
Положительное воздействие

- Магний и калий, в небольших количествах присутствующие в шоколаде, препятствуют возникновению нарушений ритма сердца.
- Железо участвует в синтезе гемоглобина и препятствует развитию анемии.
- Понижается вероятность развития атеросклеротических болезней.



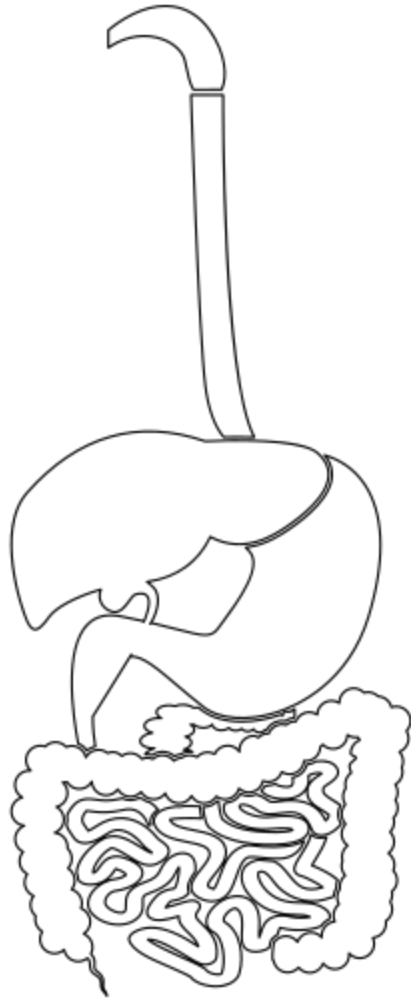
Отрицательное воздействие

- Рост уровня общего и плохого холестерина и триглицеридов.
- Ухудшение эластичности стенок сосудов.
- Снижение степени функциональности тканей.
- Развитие варикозного расширения вен.



Влияние на ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

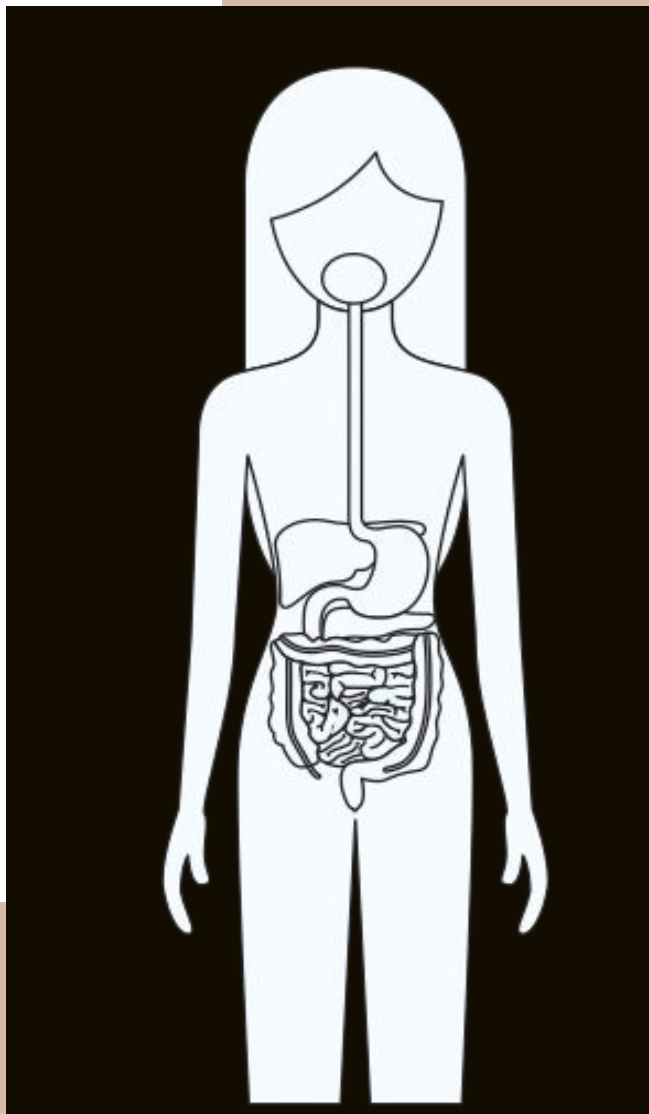




Положительное воздействие

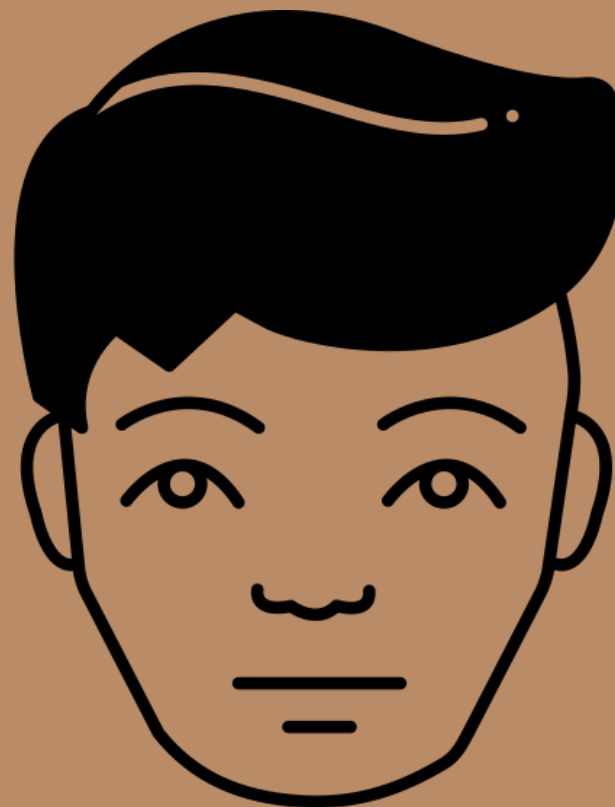
- Источник триптофана, который принимает участие в белковом обмене веществ.
- Источник быстрых углеводов.

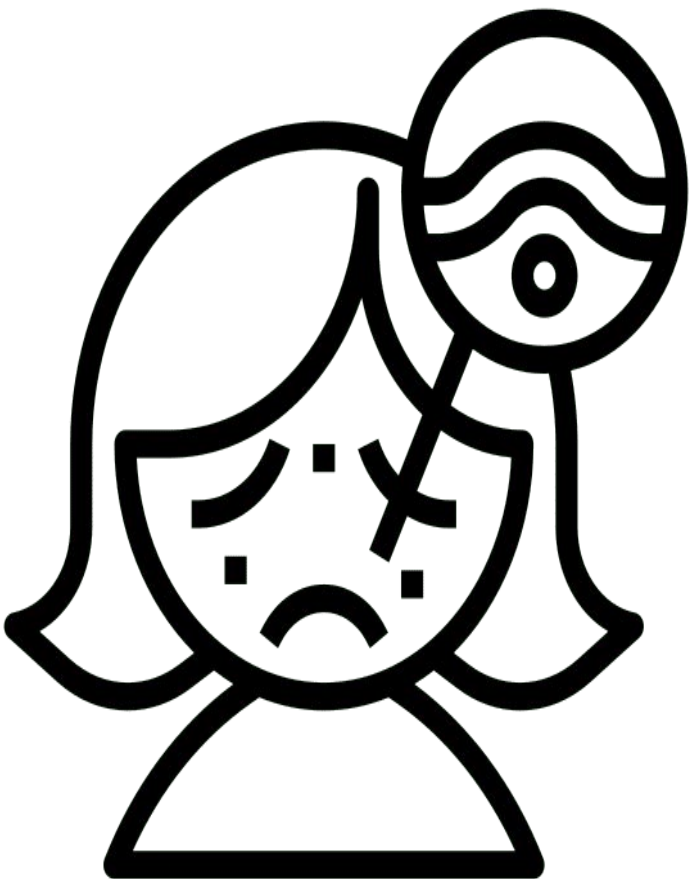
Отрицательное воздействие



- Разрушению структуры зубной эмали и появлению кариеса.
- Наличие сухого молока в составе может привести к аллергическим реакциям и проблемам с пищеварением.
- Чрезмерное употребление может способствовать быстрому набору веса.
- При употреблении в больших количествах вызывает диарею.

Влияние на СОСТОЯНИЕ КОЖИ

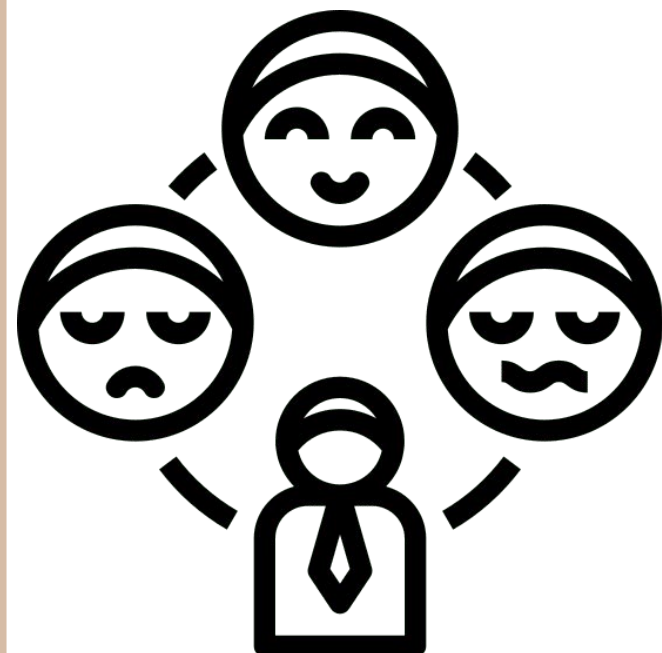




При чрезмерном употреблении

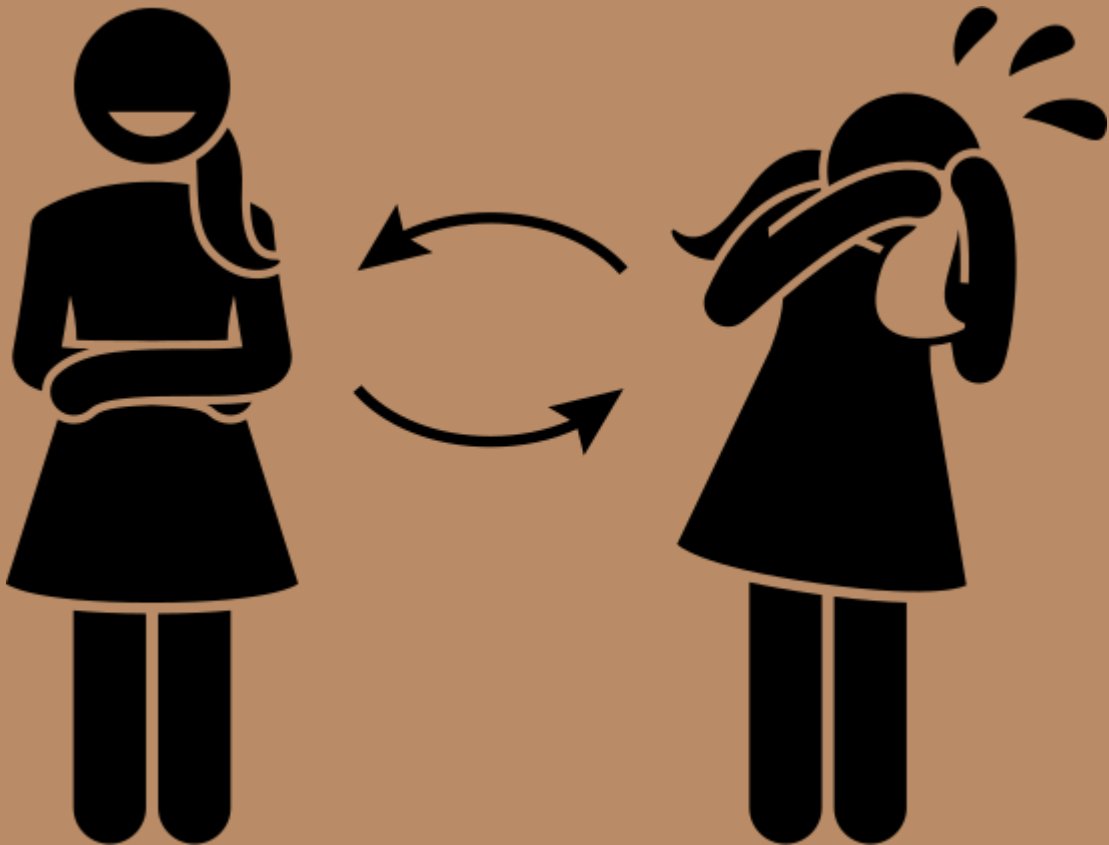
- Изменяется структура коллагена и эластина.
- Раннее старение кожи.
- Усугубление ранее существующих проблем с кожей.

Влияние на НАСТРОЕНИЕ



- Значительно улучшает настроение.

- Помогает справиться с тоской.



- Проявляет слабый антидепрессивный эффект

ВЫВОД

Шоколад- это в первую очередь кондитерское изделие. Он может вызвать ряд болезней при чрезмерном употреблении, а также принести пользу нашему организму.

При переедании вызывает нарушения пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Улучшает настроение и при правильном употреблении может предотвратить развитие некоторых заболеваний.

Шоколад можно употреблять, но в умеренных количествах.





СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ